

Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда гимназия № 40 имени Ю.А.Гагарина
(МАОУ гимназия № 40 им. Ю.А.Гагарина)

Принята на заседании
педагогического совета
от 19.06.2024
Протокол №10

«Утверждено»

Директор МАОУ гимназии № 40
им. Ю. А. Гагарина



Т. П. Мишуровская

20.06.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
« ТХЭКВОНДО »**

Возраст обучающихся: 7-12 лет Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Маркина Елена Владимировна
педагоги дополнительного образования

г. Калининград, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно - оздоровительное тхэквондо – это подразделение оздоровительной физической культуры. Главные его цели – укрепление здоровья, улучшение физической формы. Тхэквондо гармонично развивает все мышцы тела, задает адекватную и равномерную нагрузку, помогает устранить или минимизировать нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, улучшает чувство равновесия, координации в пространстве, благотворно воздействует на нервную систему, усиливает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, обменных систем.

Ведущая идея программы направлена на развитие, обучение и воспитание обучающихся в образовательном процессе посредством приобщения личности к ценностям физической культуры и спорта, формирования знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, самостоятельного проведения занятий, использования средств тхэквондо с целью повышения уровня физической подготовленности, внедрения прогрессивных форм, методов, средств, способов в повседневную жизнь.

Ключевые понятия:

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Быстрота– физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Выносливость — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Исходное положение (И.п.) – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Ловкость — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Работоспособность тхэквондиста — это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований.

Разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Сила – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Взрывная сила – способность спортсмена по ходу выполнения двигательных действий достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Стартовая скорость – способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.

Ускоряющая сила – способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

Силовая ловкость – появляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся в условиях непредвиденных ситуаций.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

Спортивная форма — состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

Стабильность техники — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

Судья — лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-секретарь — судья, ведущий протокол соревнований.

Судья-хронометрист — судья, фиксирующий время раунда.

Тактика – способ ведения спортивной борьбы.

Утомление — временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

Фазы — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

Физическая нагрузка — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическая подготовка — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Физическая работоспособность — определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физические качества — качественные характеристики двигательных способностей человека.

Функциональное состояние — интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Цикл — периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

Экономичность техники — рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в тхэквондо. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена.

Эффективность техники — определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом.

Пхумсэ — это основа тхэквондо, которая представляет собой специальные комбинации упражнений, позволяющие в полной мере освоить базовую технику восточного единоборства.

Спарринг — тренировочный бой.

Спарринг-партнер — спортсмен, помогающий другому бойцу на тренировках подготовиться к важному бою или соревнованиям, отработать тактику и технику ведения боя.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы — базовый.

Актуальность образовательной программы

При разработке программы использованы современные тенденции развития тхэквондо, передовой опыт обучения и тренировки спортсменов в тхэквондо, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. Подготовка тхэквондистов представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели — создание условий для развития физических и личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепление организма учащихся

посредством занятий тхэквондо. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучению тхэквондо детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники тхэквондо.

Педагогическая целесообразность разработки и применения данной программы в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью для разновозрастных групп обучающихся;
- возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования ее как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

Тхэквондо позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Программа составлена таким образом, чтобы обучающие могли овладеть всем комплексом знаний и умений, а также приобрести практические навыки.

Практическая значимость образовательной программы

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством тренера-преподавателя смогут не только устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости, - качеств, необходимых любому молодому человеку 21 века.

Принципы отбора содержания программы:

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

- Индивидуального подхода к обучающимся. Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

- Наглядности. Использование наглядности повышает внимание обучающихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

При обучении тхэквондо применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому обучающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания. Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения.

Наглядный метод - показ упражнений и техники тхэквондо, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Практический метод - метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Отличительная особенность

данной программы от существующих в том, что она разработана и внедрена на основе анализа детского и родительского спроса на данную услугу, путем анкетирования.

Цель образовательной программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка через занятия тхэквондо.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов

- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- содействие гармоничному физическому развитию,
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене,
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи,

дисциплинированности, чувства ответственности.

Задачи образовательной программы

Обучающие задачи программы:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по тхэквондо;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками тхэквондо;
- обучение основным приёмам техническим и тактическим действиям в тхэквондо;

Развивающие задачи программы:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с тхэквондо;
- развивать интерес к тхэквондо, как олимпийскому виду спорта;

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, стремление в достижении цели
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у детей: умение работать в команде, чувство коллективизма, толерантность.
- воспитать волевых, морально-стойких граждан страны.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-10 лет, в это время у ребёнка продолжает активно формироваться осанка и свод стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет школьников всё ещё эластичен и подвержен деформации. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, ярко выражен грудной тип дыхания. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. Тхэквондо - отличный выбор для правильного и гармоничного

развития детского организма, при условии, что ребенок сам хочет заниматься в секции и при этом не имеет медицинских противопоказаний (болезни сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, психические отклонения).

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 – 10 лет.

Для работы с обучающимися гимназии № 40 им. Ю. А. Гагарина используется спортивный зал;

- Специальный отбор не предусмотрен;
- Зачисление в группы осуществляется с 7 до 10 лет, без учёта уровня подготовки обучающихся;
- Состав группы 12-20 человек.

Форма обучения – очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

На полное освоение программы требуется:

в модуле начального уровня – 108 часов

в модуле продвинутого уровня - 216 часа, включая участие в соревнованиях, походы, и т.д..

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 40 минут.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

По уровню подготовленности детей предлагаются два модуля, каждый из которых является самостоятельным. Учащиеся могут заниматься как по очередности в каждом из предложенных модулей, так и совершенствоваться два-три раза в одном из них.

Основные методы обучения

Образовательный процесс строится с учетом следующих методов:

Индивидуального подхода к обучающимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание обучающихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. При обучении тхэквондо

применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому обучающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения.

Наглядный метод - показ упражнений и техники тхэквондо, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Практический метод - метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

Методы организации и осуществления учебно- познавательной деятельности:
словесные;

наглядные (показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу);
практически - действенные (упражнения на отработку практических навыков);
инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные обучающиеся обучают менее подготовленных);

информационные (объяснение, инструктаж, консультирование).

побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха).

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

практический контроль и самоконтроль (анализ умения выполнять технические упражнения);

наблюдения (изучение обучающихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

Информационно-рецептивный метод применяется во время практических занятий. *Репродуктивный метод* обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие.

Планируемые результаты

По итогам обучения по программе ребенок должен демонстрировать следующие результаты:

- знает основные принципы здорового образа жизни спортсмена;
- знает основы базовой техники тхэквондо;
- знает правила поведения на соревнованиях и способы решения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- знает назначение упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- знает правила выполнения ОФП и СФП.
- знает технику безопасности при занятиях
- умеет выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- умеет достигать поставленные цели
- умеет работать в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Параметры оценки результативности освоения программы	Категории	Методы диагностики
Опыт освоения воспитанниками теоретической информации (теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы, владение специальной терминологией)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям. Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Учебное тестирование, наблюдение
Опыт практической деятельности: освоение способов деятельности, умений и навыков (практические умения и навыки, предусмотренные программой по основным темам учебно-тематического плана, навыки (соблюдение правил безопасности)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Соответствие приобретенных навыков по технике безопасности программным требованиям.	Выполнение контрольно-переводных нормативов
Опыт личностного и творческого развитие	Проявление креативности в	Наблюдение Опрос

	процессе освоения программы.	
Укрепление здоровья	Медицинское обследование обучающихся	Анализ

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию 2 раза в год:

аттестация в начале учебного года (сентябрь-октябрь);

аттестация в конце учебного года (итоговая, май).

Результаты аттестации отражаются в индивидуальной карте ребенка для отслеживания динамики его развития, что помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования учебных занятий.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия. (обеспечение)

Занятия по обучению тхэквондо проводятся в спортивном зале МАОУ гимназии № 40 им. Ю.А.Гагарина, который соответствует нормам СанПин.

Перечень оборудования:

• спортивный зал	1
• координационно-тренировочная лестница	2
• скакалки	10
• мини-футбольные мячи	2
• набивные мячи	2
• конусы	10
• спортивная скамья	2
• доянг	1
• ракетки	6
• жилеты	2
• шлемы	2
• шведская стенка	6

Уровневая дифференциация образовательной программы

К вводному уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 7 до 10 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 18 часов. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на ознакомительный уровень не менее 20% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К ознакомительному уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 7 до 10 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 2 месяцев, время обучения – 2 часа в неделю. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К базовому уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 7 до 10 лет, осваивающим программы начального общего образования. При этом срок освоения программы составляет не менее 2 лет, время обучения – 2 часа в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда. Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также региональных, муниципальных и всероссийских соревнований.

Учебный план

№№ п/п	Тема	Количество часов Начальный уровень подготовки			Количество часов Продвинутый уровень тренировки		
		всего	Теоретическое занятия	Практические занятия	всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Начальные сведения о тхэквондо как виде спорта	1	1	-	2	2	-
2	Техника безопасности	1	1	-	2	2	-
3	Начальные сведения об анатомии человека	2	2	-	4	4	-
4	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание занимающихся.	2	2	-	4	4	-
5	Правила соревнований.	2	2	-	4	4	-
6	Общая физическая подготовка тхэквондиста	60	-	60	120	-	120

7	Специальная физическая подготовка	12	-	12	25	-	25
8	Морально-волевая, психологическая подготовка	5	-	5	10	-	10
9	Основы техники и тактики тхэквондо	13	-	13	25	-	25
10	Соревновательная подготовка	2	-	2	4	-	4
11	Контрольно-переводные испытания	2		2	4		4
12	Самостоятельная подготовка	6	3	3	12	6	6
Итого:		108	11	97	216	22	194

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Физическая культура и спорт в России. История и задачи развития тхэквондо в России. Понятие о тхэквондо как виде спорта. Тхэквондо, его отличительные особенности. Тхэквондо как Олимпийский вид спорта. Овладение искусством тхэквондо. Этикет в тхэквондо, правила поведения учащегося. Место и значение ТКД в системе физического воспитания.

2. Техника безопасности

Изучение инструкций по технике безопасности во время УТЗ по тхэквондо, во время проведения соревнований.

3. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание занимающихся.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды.

5. Правила соревнований

Права и обязанности участников соревнований. Взвешивание участников. Весовые категории в тхэквондо. Продолжительность боя, запрещенные и разрешенные удары, результат поединка. Критерии оценки спортсменов по пхумсе.

6. Физическая подготовка тхэквондиста

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при нанесении ударов из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

7. Специальная физическая подготовка

Гибкость. Различные комплексы упражнений. Упражнения в парах с использованием усилий партнера, упражнения на шведской стенке, различные виды махов, шпагаты (продольный, поперечный).

Сила. Медленные выполнения ударов с удержанием в конечной фазе ударов. Выполнение ударов ногами в сочетании с приседаниями, отжимания. Выполнение ударов с использованием внешних сопротивлений (жгуты, эспандеры, в воде).

Двигательно-координационные способности. Выполнение ударов ногами с изменением направления на 180 градусов (упражнения выполняются по трое), удары с вращением на 360 градусов, количество раз за единицу времени.

Упражнения на развитие силы мышц ног. Прыжки со скакалкой, прыжки через препятствие, прыжки в длину (на одной и на двух ногах), выполнение степов, темповые дольчо-чаги за единицу времени (одной ногой, двумя ногами поочередно, с изменением уровня высоты).

8. Морально-волевая подготовка

Морально-волевая подготовка Характеристика морально-волевых качеств спортсмена: организованность и дисциплинированность, трудолюбие, смелость, настойчивость, воля к победе и другие. Воспитание чувства гордости за свою Родину.

Психологическая подготовка. Требование регулярного посещения занятий, четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и усердия. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и технике ТКД. Спарринги и выполнение пхумсе при зрителях. Идеомоторная тренировка. Воспитание чувства патриотизма.

9. Основы техники и тактики тхэквондо

Понятие о технике и тактике тхэквондо, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Основные технические действия: стойки, удары руками и ногами, блоки, передвижения в стойках с блоками и ударами. Значение способов тактической подготовки в проведении атакующих и защитных комбинаций.

10. Соревновательная подготовка.

Задачи: выяснение степени готовности (техничко-тактическая, физическая, морально-волевая подготовка, работоспособность) освоение соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта. В соответствии с задачами периода планируются его этапы и ранг соревнований.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (с 01.09.2024 года по 31 мая 2025 года)

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая – всего 36 недель.

Выходные и праздничные дни: 4 ноября, 1-5 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая. Занятия на зимних каникулах (29.12 – 10.01) не проводятся.

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «ПЛАВАНИЕ»
1.	Начало учебного года	01 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раз в неделю
5.	Количество часов	108/216
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2024-31.05.2025

Рабочая программа воспитания содержит:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности., виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (инструктаж по правилам и поведению обучающихся в раздевалках, спортивном зале, на соревнованиях, гигиены до и после занятий).
- планируемые результаты и формы их проявления;

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиа культурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

ФОРМА КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Соревнования «На призы Деда Мороза»	Соревнования	С 19.12.2024г. по 25.12.2024г.
2.	Семейный праздник « Лад»	Открытый урок	С 16.01.2025г. по 30.01.2025г.
3.	Эстафета, приуроченная ко Дню защитника Отечества	Игровое занятие	С 20.02.2025г. по 22.02.2025г.
4.	Игровое занятие. Приуроченное к празднику 8 Марта	Игровое занятие	С 01.03.2025г. по 06.03.2025г.
5.	Соревнования «Вызов» посвящённые празднованию 9 мая	Соревнования	С 02.05.2025г. по 07.05.2025г.
6.	Открытое Первенство по ТКД (ВТ) МАОУ гимназии №40.	Итоговые соревнования	С 20.05.2025г. по 25.05.2025г.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к ЗОЖ, труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровье сберегающее воспитание;
- 6) привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.
- 10) инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- 11) основные гигиенические навыки, навыки самообслуживания, нормы поведения и привычка к их соблюдению.
- 12) целеустремлённость, самостоятельность, собранность, дисциплинированность, настойчивость, трудолюбие, уверенность в своих силах, волевое качество личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по тхэквондо.	Сообщение детям о виде спорта, истории возникновения, правила поведения и безопасности на тренировках и соревнованиях. Гигиенические требования к спортсмену.	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на тренировках и соревнованиях. Правила соревнований.	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Октябрь
3.	Влияние тхэквондо на организм человека. Значение систематичности занятий тхэквондо.	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь
4.	Спортивное тхэквондо, основные направления.	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Декабрь
5.	Влияние тхэквондо на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.	Здоровье сберегающее воспитание	В рамках занятий	Январь
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Беседа о празднике «Победы 9 мая»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май

	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Апрель, май
--	--------------------------------	---	------------------	-------------

Список литературы:

Печатные издания:

1. Ашмарин Б.А. Теория методика физического воспитания: учеб. Для студентов фак. физ. Культуры пед. ин-тов. – М. Просвещение. 1990.
2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. – М., 1988.- 189с.
3. Единая всероссийская квалификация. – М., ФИС, 1997
4. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. всш. учеб. заведения.- М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
5. Лях В.И. Тесты физическом воспитании школьников. – М., 1998. – 124с.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999. – 396 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для ин-тов физ.культуры. – М.: ФиС, 1977г.
8. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М., ГЦОЛИФК, 1972.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки М., ФИЗ, 1970
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев, Вища школа, 1997.-583 с.
11. Платонов В.Н. Подготовка высоко квалифицированных спортсменов. – М., ФИЗ, 1986.
12. Сапий М.Р. Анатомия и физиология подростков: Учкб. Пособие для студентов пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000г – 456 с.
13. Суслов Ф.П., Холодова Ж.К. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 1997
14. Тхэквондо. Правила соревнований. – М., ФИЗ, 2001
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М., ФИЗ, 1980. – 351 с.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФИЗ, 1987. – 128 с.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания – М., ФИЗ, 1978. – 208 с.

Kyo Yoon Lee TAEKWONDO TEXT BOOK IN KOREAN AND ENGLISH – SEOUL, Chang Jin publishing company/ 1993